



HÁBITOS SOBRE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE TRUJILLO

BEHAVIOR AND HABITS OF STUDENTS OF ENGINEERING NATIONAL UNIVERSITY OF TRUJILLO REGARDING FOOD CONSUMPTION

MsC. Mariana L. Cuadra Moreno¹, Dra. Daphne Timaná Palacios¹, Ms. Hilma Rosa Gutiérrez Alarcón², Dr. Jacinto Gutiérrez Alarcón³, Dra. Tania Chávez Bazán⁴

¹Departamento Académico de Estadística UNT, Trujillo- La Libertad Perú ²Departamento Académico de Educación Inicial UNT, Trujillo- La Libertad Perú, ³Docente en la Universidad César Vallejo, Trujillo- La Libertad Perú, ⁴Departamento Académico de Medicina UNT, Trujillo- La Libertad Perú

RESUMEN

Se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal para determinar el comportamiento y hábitos alimenticios de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo, participaron 427 estudiantes, 59.3 % varones y 40.3 % mujeres. Encontramos que el 53.4 % no comen en horario fijo, el 4.4 % sólo consume hasta 2 comidas al día, y el 89 % de estudiantes consumen de 3 a 4 comidas al día, se reportó relación significativa entre los hábitos alimenticios y el sexo, no existe relación entre los hábitos alimenticios e índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes, el IMC de los estudiantes de Ingeniería están dentro de los parámetros normales, con diferencias significativas por sexo, los hábitos alimenticios son deficientes en el 23.4 %, y buenos sólo en el 21.8 % de los estudiantes, con diferencias significativas por sexo, el 24.1 % de los varones y 18.4 % de las mujeres tienen buenos hábitos alimenticios, el 68.9 % manifiestan insatisfacción con su imagen corporal, los hábitos alimenticios son buenos sólo en el 21.8 % de los estudiantes, se presentan diferencias significativas por sexo, los varones tienen mejores hábitos alimentarios.

Palabras Claves: Comportamiento, hábitos alimenticios, Índice de Masa Corporal

ABSTRACT

A descriptive cross-sectional study was performed to determine the behavior and eating habits of students of Engineering, National University of Trujillo, 427 students participated, 59.3% male and 40.3% female. We found that 53.4% do not eat at fixed hours, consuming only 4.4% to 2 meals a day, and 89% of students consuming 3 to 4 meals per day, significant relationship between dietary habits and sex reported, there is no relationship between eating habits and the body mass index (BMI) of students, BMI of engineering students are within normal parameters, with significant differences by sex, eating habits are deficient in 23.4%, and good only 21.8% of students, with significant differences by gender, 24.1% of men and 18.4% of women have good eating habits, 68.9% expressed dissatisfaction with their body image, eating habits are good only 21.8% of students, significant differences are presented by sex, males have better eating habits.

Key words: Behavior, eating habits, body mass index (BMI)

INTRODUCCION

Según la OMS (2019) la nutrición es la transformación a través del cual el cuerpo obtiene de los alimentos la energía y nutrientes necesarios para la composición de funciones que son imprescindibles para mantener la vida asegurando con ello que este pueda mantenerse en condiciones óptimas. Una buena nutrición es indispensable para mantener una buena salud. La inadecuada nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir el rendimiento.

La ingesta poco adecuada de alimentos en cantidad o calidad y el deficiente funcionamiento del proceso, ocasionan una mala nutrición que puede ser por déficit (desnutrición) o por consumo excesivo (obesidad o sobrepeso). Una nutrición de calidad se consigue con un apropiado consumo de alimentos, y si a eso se agrega un estilo de vida saludable, se obtiene como consecuencia una buena salud.

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles (hipertensión, diabetes y enfermedad coronaria) son enfermedades que padecen la población peruana, así como a otros países de América Latina y del mundo, con un incremento que va en proporción directa, en los últimos tiempos, con la elaboración masiva de productos alimentarios industrializados, algunos de cuyos componentes son dañinos para la salud.

Malo (2017) considera que el sobrepeso y la obesidad, son un gran problema de salud pública en el Perú y en el mundo, es una situación que ha aumentado enormemente las últimas décadas, sobre todo en los grupos de menor edad, está relacionado con cambios en las condiciones de vida de la población. Debido a que el mercado ha crecido y los alimentos procesados sustituyen los alimentos naturales en la dieta de las poblaciones.

Ingerir alimentos sanos y adecuados retrasa la aparición e incluso previene enfermedades graves como el cáncer, la diabetes mellitus, las enfermedades del corazón y vasculares y mejora la calidad de vida en general. En cambio, al sobrepeso y a la obesidad se asocia con un aumento en el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles. Alimentarnos de manera sana es una decisión propia, es responsabilidad y determinación personal; por eso es sumamente importante alimentarnos sano diariamente por la gran injerencia en nuestra salud a corto y a largo plazo.

Alimentarnos de manera adecuada cada día es más complicado; es necesario tomar conciencia para tener una mejor alimentación, lo que exige adquirir hábitos nutricionales sanos, por lo que se hace necesario adquirir información y conocimientos que nos permitan introducir las modificaciones necesarias en la vida diaria.

Para Busdiecker (2000) los hábitos alimenticios los adoptamos desde la primera etapa de la vida y ese estilo alimentario pueden ser el origen de muchas enfermedades y enfermedades crónicas relacionadas con la mala nutrición por exceso en edades posteriores.

Montero et al. (2006) considera que el aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la formación del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia pierde relevancia y el grupo de amigos y las relaciones sociales se convierten en condicionantes claves de los hábitos alimenticios del joven universitario.

Barrera et al. (2008) considera que el ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades en busca de la universidad y dejar sus hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. En toda esta serie de cambios, la alimentación es uno de los factores menos notorios en los universitarios, pero que generan a la larga diferentes problemas en la salud a mediano y largo plazo.

Serra (2010) indica que la alimentación está determinada por algunos factores como el nivel socioeconómico, la disponibilidad de alimentos, evitar frecuentemente las comidas, el poco tiempo para comer, costos elevados, comer entre horas, la ingesta de comida rápida y el consumo de alcohol frecuente,

generalmente son las rutinas alimentarias de los estudiantes universitarios que son parte importante de su conducta; así mismo, según Barragán (2010) indica que los estudiantes asumen la responsabilidad de su alimentación, por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimenticios, lo que finalmente determinará su salud a futuro.

Mirabá (2016) en su investigación en la Universidad Politécnica Salesiana expone que la vida universitaria implica para los jóvenes muchos cambios sobre todo en lo que respecta a su necesidad de alimentarse la misma que se ve influenciada por los horarios de los estudiantes y por el escaso dinero que disponen, por otro lado la publicidad, lo que le anuncian los medios de comunicación dando como resultado una alimentación inadecuada o comidas irregulares fuera de casa y en algunos casos hasta omitir las mismas.

Pi et al. (2014) en su investigación en estudiantes de la Universidad Tecnológica Nacional reporta respecto al estado nutricional, aproximadamente el 50 % presentó sobrepeso ($IMC > 25 \text{ kg/m}^2$). Dentro del grupo de estudiantes con sobrepeso, un 8 % presentó obesidad ($IMC > 30 \text{ kg/m}^2$). En cuanto al número de comidas, el 70 % realizaron durante los días de semana entre 4 y 5 comidas diarias, mientras que los fines de semana, entre 3 y 4 ingestas.

Manzanero-Rodríguez et al. (2018) en la Universidad Autónoma de Zacatecas, alrededor de dos terceras partes de la población quedaron clasificadas con peso bajo o peso normal, y 30.6% en sobrepeso u obesidad; los hombres presentaron un porcentaje mayor de sobrepeso y obesidad (24.1% y 9.2%) que las mujeres (20.7% y 7.8%), se tiene que los hombres también son más fumadores (20.8%) que las mujeres (9.5%) y consumen en proporción (58.3%), más alcohol que las mujeres (34.3%).

Catacora (2018) en su estudio realizado en estudiantes ingresantes a las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Agustín del año 2017 sus resultados mostraron que el 95.1% de los estudiantes ingresantes tienen hábitos alimentarios inadecuados siendo en las mujeres el mayor porcentaje con un 96.4% de hábitos alimentarios inadecuados, en comparación a los hombres con 92.6%.

Bermúdez (2018) en su investigación realizada en estudiantes universitarios del noreste de México con respecto a la satisfacción con la imagen corporal, a partir del cálculo del índice de insatisfacción corporal (Yo real – Yo ideal), se obtuvo que el 22.7% de los hombres y el 13.1% de las mujeres está satisfecho con su cuerpo; el 49.2% de los hombres y el 73.8% de las mujeres está insatisfecho debido a que desea bajar de peso y; el 28% de los hombres y el 13.1% de las mujeres desea aumentar su peso.

Gamero-Baylón (2019) en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lambayeque, reportó la presencia del 60,9 % de estudiantes en un rango de peso normal y 70,6 % de los estudiantes poseen hábitos alimentarios adecuados. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 29,4 % tuvieron el calificativo de malo. Asimismo, el 75,0 % de los estudiantes no consumía diariamente sus tres comidas y el 60.87% de los estudiantes evaluados en los diferentes ciclos, tiene un IMC dentro de un rango normal, el sobrepeso estuvo presente en el 35,9 % de los estudiantes.

Salamea & Fernández (2019) en estudiantes de la Universidad Técnica de Machala de Ecuador encontró que el 52,6 % de los estudiantes, poseen una moderada insatisfacción corporal, el 41,9% se ven altamente insatisfechos con su imagen con respecto a su cuerpo; la insatisfacción está más presente en las mujeres es así que el 44,39 % se sienten altamente insatisfechas con su imagen corporal, el 50,11% mantienen una insatisfacción moderada con su cuerpo, y únicamente el 5,5% mantienen baja insatisfacción con su imagen corporal. En la población masculina, hay un 37% de insatisfacción respecto a la figura corporal que mantienen, un 57,6 % con moderada insatisfacción.

En otra investigación Ramos et al. (2013) en estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, determinó que el 45 % de los encuestados consume lácteos diarios 41 % las consume por lo menos tres veces a la semana, más de la mitad de los encuestados, el 60 % prefiere “mucho” a las frutas y verduras, en las mujeres el 69 % tiene un IMC normal, el 14 % tiene sobrepeso y el 5 % obesidad; se logró determinar también que el 81% de los hombres tiene un IMC normal, el 15 % sobrepeso y ninguno padece obesidad, sólo el 38 % realiza algún deporte.

Diferentes estudios determinan que los hábitos alimenticios en estudiantes refieren su deseo de estar delgados y cómo influye esto en su alimentación, sin embargo éstos han seguido teniendo vigencia hasta la fecha, sobre todo a raíz del reciente interés por la prevención de la obesidad, que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 (ENSANUT 2006) las cuales describen la polarización epidemiológica que actualmente vive nuestro país; por un lado altas cifras de sobrepeso y obesidad del 74.9 % por ejemplo en Venezuela que presentan un peligro en la salud física y mental, afectando mayormente a los jóvenes universitarios.

Se observa que los jóvenes universitarios de manera bastante frecuente consumen comida rápida, bebidas energéticas, gaseosas, éstos pueden ser debido a los horarios de clases y la falta de una cafetería que expendiera alimentos nutritivos y de calidad dentro de los campus universitarios, lo que genera hábitos alimenticios poco saludables que provocan enfermedades y ponen en riesgo su salud de los estudiantes. Así también, debido a que los estudiantes universitarios tienen una vida bastante agitada por la asistencia a clase, los trabajos en equipo, el transporte urbano, las notas académicas entre otras cosas, hacen que todo lo mencionado conduzca a un desmejoramiento de la calidad de vida. Son ello, los que tienen que generar sus propios hábitos alimenticios asegurando su salud a futuro y evitando el desgaste emocional, físico y mental que requiere la formación universitaria.

En la actualidad se están modificando los hábitos alimentarios debido a los cambios, sobre todo culturales, sociales, familiares, se hace mucho énfasis en los medios de comunicación motivando e incentivando hábitos y estilos saludables y propician una cultura alimentaria a nivel global. Sin embargo, todo este intento se ve alterado por la falta de tiempo, que induce a consumir los alimentos a contra reloj y en consecuencia de baja calidad nutricional contribuyendo en muchas situaciones a hacer una mala elección en la alimentación.

La nutrición está pasando al primer plano como un determinante importante de enfermedades crónicas que puede ser modificado, y no cesa de crecer la evidencia científica en apoyo al criterio de que el tipo de dieta tiene una gran influencia, tanto positiva como negativa, en la salud a lo largo de la vida, es importante que los estudiantes universitarios adquieran hábitos alimenticios saludables en beneficio de su salud, esta investigación busca establecer el comportamiento y hábitos alimenticios en estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo formulando la siguiente interrogante de investigación ¿Cuáles son los hábitos de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo respecto al consumo de alimentos? Con el objetivo de determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo.

MATERIAL Y METODOS

Es un estudio observacional, descriptivo de corte transversal.

Población o universo: Estuvo constituida por todos los alumnos que registraron matrícula regular en la Facultad de Ingeniería en el 2018 - I

Unidad de análisis: Estudiante de la Facultad de Ingeniería

Criterios de inclusión: Estudiantes de Ingeniería que acepten voluntariamente participar en el estudio y registren matrícula regular en el 2018 – I

Tamaño Muestral: Se calculó el tamaño muestral aplicando la fórmula que nos brinda el muestreo aleatorio simple, considerando un nivel de confianza de 0.95 para un nivel de precisión de 0.05, con una máxima variabilidad de 0.25 para la proporción esperada de 0.5 de estudiantes que tienen un comportamiento alimenticio adecuado; obteniendo un tamaño muestral mínimo de 385, finalmente la encuesta fue aceptada por 427 alumnos de ingeniería con matrícula regular en el 2018 – I.

Variables:

Variable Principal: Comportamiento y hábitos alimenticios: Se define como la conducta adquirida a lo largo de la vida que influye en la alimentación y que dependen de las condiciones sociales, ambientales

religiosas y económicas.

Variables Intervinientes:

Edad: años vividos contados desde el nacimiento; Peso: En Kilogramos; Talla: Longitud de la planta de los pies a la parte superior del cráneo expresada en metros; Índice de Masa Corporal: Medida de asociación entre el peso y la talla, con categorías de Infrapeso (menos de 19.8); Normal (19.8 – 26); Sobrepeso (26.1 – 29) y Obesidad (más de 29).

RESULTADOS

El estudio se realiza en estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo, la muestra estuvo conformada por 427 estudiantes, de los cuales 253(59.3 %) fueron varones y 174 (40.7 %) mujeres. La talla, el peso y el IMC fueron significativamente menores en las mujeres ($p < .05$), (Tabla N° 1), no hay diferencia significativa en la edad promedio, siendo ligeramente mayor en los varones con 20.897 años de edad y 20.792 años en las mujeres.

Tabla 1

Características generales de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

	Hombre 253 (59.3 %)	Mujer 174 (40.7%)	Significancia
Edad	20.897 \pm 0.237	20.792 \pm 0.219	,172
Talla	1.684 \pm 0.035	1.578 \pm 0.044	,030*
Peso	67.971 \pm 0.584	56.348 \pm 0.595	,000**
IMC	23.971 \pm 0.173	22.620 \pm 0.221	,000**

El 75.9 % de estudiantes presentaron un IMC dentro de los parámetros normales, se reportó sobre peso en el 16.6 %, infrapeso o delgadez en el 7.5 %, con diferencias significativas ($p < .01$) por sexo, el 12.6 % de las mujeres presenta infrapeso frente a sólo el 4 % de los varones, sin embargo, el sobrepeso/obesidad está presente en el 20.9 % de los varones y sólo en el 10.4% de las mujeres (Tabla 2, Gráfica 1).

Tabla 2

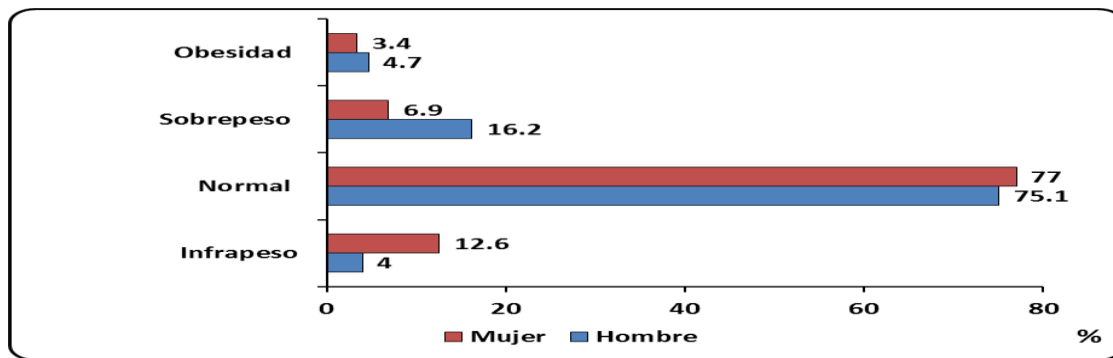
Estado nutricional de los alumnos de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

IMC	Mujeres		Hombres		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Infrapeso	22	12.6	10	4.0	32	7.5
Normal	134	77.0	190	75.1	324	75.9
Sobrepeso/obesidad	18	10.4	53	20.9	71	16.6
	174	100	253	100	427	100

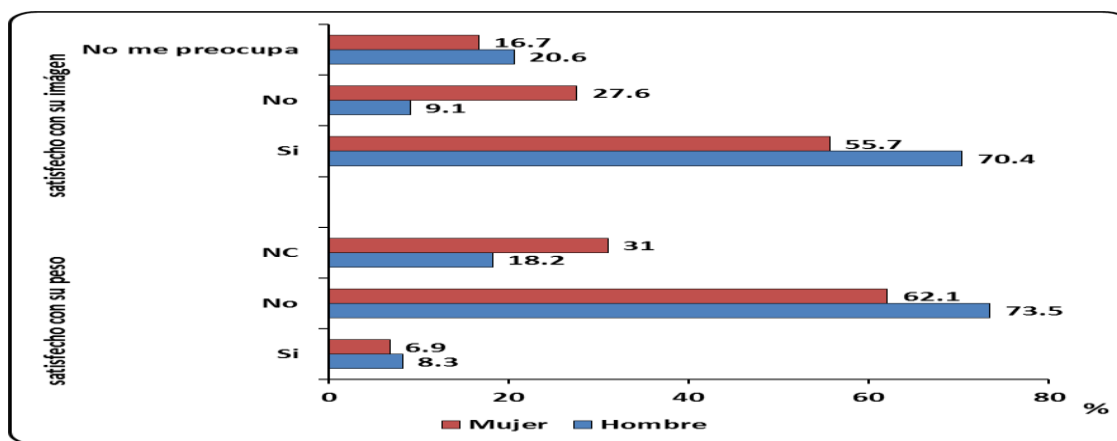
$p = 0.0004$, * $p < .01$

Gráfica 1

Estado nutricional de los alumnos de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

**Gráfica 2**

Satisfacción con respecto a su peso e imagen corporal por sexo



Satisfecho con su peso **p = ,009

Satisfecho con su imagen **p = ,000

La satisfacción con el peso y la imagen corporal es superior en los varones (Gráfica 2) con el 70.4 % de varones satisfechos frente a 55.7 % mujeres, hay diferencia significativa en la proporción de varones y mujeres satisfechos con su peso y su imagen corporal ($p < 0.01$).

Tabla 3

Hábitos saludables de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

	N°	%
Come en horario fijo		
Si	199	46.6
No	228	53.4
Hace siesta		
Si	208	48.7
No	219	51.3
Cuántas comidas ingiere al día		
< 3	19	4.4
3 a 4	380	89.0
> 4	28	6.6
Cuántas horas duerme al día (Horas)		
< 5	8	1.9
5 a 8	384	89.9
> 8	35	8.2
Total	427	100.0

En relación a los hábitos saludables de los estudiantes de ingeniería se encontró que el 46.6 % comen en horario fijo, el 48.7 % tienen el hábito de hacer siesta, así mismo el 89 % consumen de 3 a 4 comidas

diarias y 89.9 % duermen de 5 a 8 horas diarias (Tabla N° 3)

Asimismo, el resultados respecto a la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes se reporta en la Tabla 4, en la que se destaca que cereales, legumbres, frutas y jugos es consumido con mucha frecuencia por más del 50 % de los estudiantes, es importante resaltar que embutidos, fruta seca, dulces, café y gaseosas tienen una frecuencia baja en más del 50 % de estudiantes.

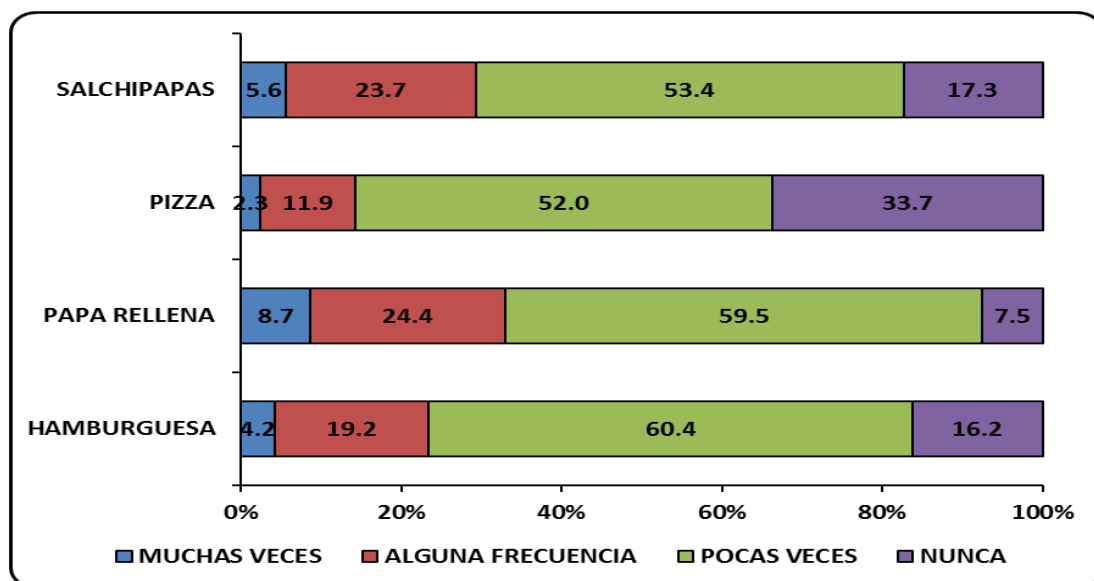
Tabla 4

Frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

	Muchas veces		Con alguna frecuencia		Pocas veces/Nunca	
	N°	%	N°	%	N°	%
Carne/pescado	189	44.2	166	38.9	72	16.9
Embutido	28	6.6	82	19.2	317	74.2
Lácteos	180	42.2	166	38.9	81	19.0
Cereales	306	71.7	86	20.1	35	8.2
Legumbres	286	67.0	98	23.0	43	10.1
Verduras	210	49.2	139	32.6	78	18.3
Frutas	235	55.0	135	31.6	57	13.3
Fruta seca	63	14.8	110	25.8	254	59.5
Dulce	61	14.3	137	32.1	229	53.6
Café	68	15.9	116	27.2	243	56.9
Jugo	218	51.1	134	31.4	75	17.6
Gaseosa	71	16.6	128	30.0	228	53.4

Gráfica 4

Frecuencia de consumo de comida rápida en estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo



La ingesta de alimentos se aleja bastante de las Guías nutricionales. Se observó alta frecuencia de consumo de alimentos poco saludables especialmente en el consumo de comida rápida, encontramos que la papa rellena es consumida muchas veces por el 8.7 % de los estudiantes, seguido de Salchipapaa con

5.6 % más del 5 % de los estudiantes manifiestan consumir pocas veces o nunca comida rápida, siendo la pizza la menos consumida por los estudiantes, el 33 % expresaron no consumir nunca (Grafica N° 4).

Tabla 5

Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

Consume algún tipo de bebida alcohólica	Hombre		Mujer		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Nunca	75	29.6	100	57.5	175	41.0
Al menos una vez al mes	178	70.4	74	42.5	252	59.0
Total	253	100	174	100	427	100

Respecto al consumo de bebidas alcohólicas, manifiestan hacerlo al menos una vez al mes el 42.5 % de las mujeres y el 70.4 % de los varones, el 57.5 % de las mujeres y el 29.6 % de los varones nunca toman bebidas alcohólicas. (Tabla 4)

En la Tabla 5 se reporta el comportamiento de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo respecto a al consumo de alimentos

Tabla 6

Comportamientos y hábitos alimentarios de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo

Comportamientos y hábitos	Muchas veces		Con alguna frecuencia		Pocas veces	
	N°	%	N°	%	N°	%
Si me apetece como entre comidas	105	24.6	153	35.8	169	39.6
Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no	152	35.6	115	26.9	160	37.5
Me fijo en las calorías que consumo	52	12.2	60	14.1	315	73.8
Como lo que me gusta y no estoy pendiente si engorda.	189	44.3	102	23.9	136	31.9
Como la cantidad que quiero y no miro la cantidad	159	37.2	118	27.6	150	35.1
Reviso el contenido de los alimentos	105	24.6	102	23.9	220	51.5
Reviso las calorías que contienen los alimentos.	37	8.7	68	15.9	322	75.4
Cuando pido, como alimentos bajos en calorías	102	23.9	162	37.9	163	38.2
Si tengo hambre como alimentos de pocas calorías	53	12.4	146	34.2	228	53.4
Tomo bebidas bajas en calorías	66	15.5	122	28.6	239	56.0
Picoteo si estoy bajo de ánimo o tengo ansiedad	52	12.2	92	21.5	283	66.3
Realizo ejercicio físico	112	26.2	158	37	157	36.8

Con alguna frecuencia el 35.8 % de los estudiantes comen entre comidas, y el 24.6 muchas veces, el 73.8 % pocas veces o nunca se fija en las calorías que consume, el 44.3 % con mucha frecuencia comen lo que les gusta sin importar si engorda o no, y el 37.2 % con mucha frecuencia comen la cantidad que quieren. Así mismo el 51.5 % de los estudiantes pocas veces o nunca revisan el contenido de los alimentos y el 75.4 % pocas veces o nunca revisan las calorías que contienen los alimentos. El 53.4 % si tienen hambre pocas veces o nunca consumen alimentos de pocas calorías el 56 % pocas veces o nunca consumen bebidas bajas en calorías, el 37 % con alguna frecuencia realizan ejercicios físicos y el 26.2 % lo hacen con mucha frecuencia.

Tabla 7

Comportamiento y hábito alimentario desde la perspectiva del estudiante por sexo

	Hombre		Mujer		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Malos	58	22.9	42	24.1	100	23.4
Regulares	134	53.0	100	57.5	234	54.8
Buenos	61	24.1	32	18.4	93	21.8
TOTAL	253	100	174	100	427	100

p = 0.00001

Los hábitos alimenticios son deficientes en el 23.4 % de los estudiantes, regular en el 54.8 % y buena sólo en el 21.8 % encontramos diferencias altamente significativas ($p < 0.01$) según el sexo, el 24.1 % de los varones tienen buenos hábitos alimenticios, frente 18.4 % de las mujeres (Tabla 7).

DISCUSIÓN

En el estudio realizado en estudiantes de Ingeniería de la Universidad Nacional de Trujillo, se reportó que el 75.1 % de estudiantes varones y 77 % de mujeres presentaron un IMC dentro de los parámetros normales, el sobrepeso se presentó en mayor porcentaje en los varones con 20.9% y 10.4 % en mujeres, sin embargo el infrapeso fue más frecuente en las mujeres en 12.6 %, Pi et al. (2015) reportaron en la Universidad Tecnológica Nacional un 50 % de estudiantes con peso normal; Santillán (2015) en la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana observó sobrepeso en mayores porcentajes en el 39.53 % de varones y en el 19.05 de mujeres, nuestras cifras también difieren de lo reportado por Manzanero-Rodríguez et al. (2018) en la Universidad Autónoma de Zacatecas con sobrepeso en 24.1 % de varones y 20.7 % de mujeres.

Así mismo el 70.4 % de varones y el 55.7 % de mujeres manifestaron estar satisfechos con su imagen corporal, el 73.5 % de varones y 62.1 % de mujeres no es tan satisfechos con su peso, nuestros hallazgos no concuerdan con Salamea & Fernández (2019) en la Universidad Técnica de Machala de Ecuador quienes encontraron que el 52,6 % de los estudiantes, poseen una moderada insatisfacción corporal, el 41,9% se ven altamente insatisfechos con su imagen con respecto a su cuerpo,

En el presente estudio se encontró el 53.4 % no comen en horario fijo, que el 89 % de la población estudiada consume de 3 a 4 comidas al día, por otra parte, el 89.9 % de estudiantes duermen de 5 a 8 horas; a diferencia de lo reportado por Gamero-Baylón (2019) en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque su estudio encontró que el 75 % de los estudiantes no consumía sus tres comidas diarias.

El 44.2 % de los estudiantes consumen muchas veces a la semana carne o pescado, aspecto sumamente positivo, ya que estos alimentos brindan las proteínas necesarias que benefician el correcto

funcionamiento del organismo, el 71.7 % de los estudiantes consumen cereales, 67 % consumen legumbres, el 49.2 % verduras y 55 % frutas muchas veces a la semana, nunca han consumido embutidos el 74.2 %, café el 56.9 %, fruta seca el 59.5 % de los estudiantes.

El 70.4 % de los varones manifiestan beber bebidas alcohólicas al menos una vez al mes, y en las mujeres el 42.5 %.

Los hábitos alimenticios son deficientes en el 23.4 % de los estudiantes, regulares en el 54.8 % y buenos sólo en el 21.8 % encontramos diferencias altamente significativas ($p < 0.01$) según el sexo, el 24.1 % de los varones tienen buenos hábitos alimenticios, frente 18.4 % de las mujeres. Gamero Baylón reportó 29.4 % de estudiantes con hábitos alimenticios malos o inadecuados

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

- Se establecieron los parámetros de frecuencia de hábitos alimentarios en estudiantes de Ingeniería.
- El 75.9 % de los estudiantes de Ingeniería presentan un IMC dentro de los parámetros normales, se reportó diferencias significativas entre varones y mujeres.
- El 68.9 % de los estudiantes de Ingeniería presentan insatisfacción con su imagen corporal
- Los hábitos alimenticios son buenos sólo en el 21.8 % de los estudiantes, se presentan diferencias significativas entre varones y mujeres, los varones tienen mejores hábitos alimentarios.
- En investigaciones posteriores es necesario considerar no sólo la frecuencia de consumo sino la cantidad de los alimentos consumidos, y el aporte nutricional de la dieta del estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barragán, M. (2010). Hábitos alimentarios de estudiantes de Tabasco. *Rev. Cubana de salud Pública*. 32(3). http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=38799&id_seccion=762&id_ejemplar=4003&id_revista=79
- Barrera, J., Bicenty, A., Gerena, R., Ibañez, Édgar, Martínez, J., & Thomas, Y. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *Nova*, 6(9), 27-34. <https://doi.org/10.22490/24629448.393>
- Bermúdez, M. L. (2018). Imagen corporal en universitarios del noreste de México: estudio comparativo por sexo. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 6(1). https://www.researchgate.net/publication/325185739_Imagen_corporal_en_universitarios_del_noreste_de_Mexico_estudio_comparativo_por_sexo/link/5b94b5b74585153a530e58b2/download
- Busdiecker S., Castillo, C. & Salas, I. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev. Chil. Pediatr.* 71 (1): 5-11.
- Catacora, Y. E. (2018). *Hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes ingresantes a las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Agustín 2017*. (Trabajo de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa). <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4783/NUcaphye.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gamero-Baylón, J. A. (2019). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019. *REV EXP MED* 2019;5(4). <http://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/download/397/242/>
- Malo, M., Castillo, N., & Pajita, D. D. (2017). La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de*

- Medicina*, 78(2), 173-178. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a11v78n2.pdf>
- Manzanero-Rodríguez (2018), D., Rodríguez-Rodríguez, A.M., García-Esquivel, L., & Cortez-Solís, J.M. (2018). Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería universitaria*, 15(4), 383-393.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000400383
- Mirabá, L. G. (2016). *Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil*. (Trabajo de grado, Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador). Obtenido de: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/12630/1/UPS-GT001650.pdf>
- Montero, A., Úbeda, N. & García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*. 21(4).
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Nutrición. <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Pi, R. A., Vidal, P. D., Brassesco, B. R., Viola, L. & Aballay, L. R. (2015). Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1748-1756.
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309238513040.pdf>
- Ramos, J. A., Salazar, M. L., García, G., Hernández, M. C., Bonilla, M. D. & Pérez, E. (2013). Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios. En B. U. Puebla (Ed.), *XII Encuentro Participación de la Mujer en la Ciencia*.
http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf
- Salamea, R. M., & Fernández, J. C. (2019). Obesidad, sobrepeso e insatisfacción corporal en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*. ISSN 0798 1015, 40(36).
<http://www.revistaespacios.com/a19v40n36/a19v40n36p05.pdf>
- Santillán, J. B. (2015). *Relación del estado nutricional y la actividad física en estudiantes de la Escuela de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2014*. (Trabajo de grado, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos).
https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3687/Jerson_Tesis_Titulo_2_015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Serra L, Ribas L, Pérez C, Román B, Aranceta J. Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil y juvenil de España. Variables Socio económicas y geográficas. (2003). *Med Clin (Barc)*, 121(4), 126-31.
file:///C:/Users/renat/Downloads/Habitos_alimentarios_y_consumo_de_alimen.pdf